



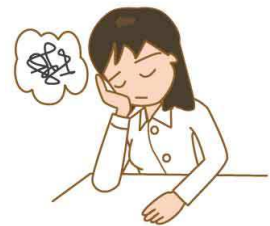
# 百草園健康だより

## 適度に休息、溜め込み禁止！五月病の乗り切り方

慌しい4月、ゴールデンウィークが終わり、新生活が順調に進み始めたように見える5月になると、なぜか気分が冴えず、意欲がみなぎっていた4月とは別人のように心身がスランプ状態に陥ってしまうのが、いわゆる五月病です。

**五月病の本質は心身のスランプ状態**で、五月病はその名の通り、五月に生じやすい症状です。新入生やフレッシュャーに限らず、子供が巣立ってしまった親や、転居、離婚、失業など、新しいストレスに直面している人に生じやすいものです。

「勉強の能率が落ちた」「今までの仕事の量をこなせない」など、心身がスランプ状態になる、大きな原因の一つは疲労です。疲れているのに無理してやれば、仕事の能率は落ち、ぐったりしてしまいます。それをさらに無理して続けると、仕事の能率はますます低下してしまい、心身ともグロッキー状態になってしまふ悪循環になります。



**五月病をうまく乗り越えるためのヒントを解説します。**

**五月病を乗り越える！**  
**心の中の不安・不満は、心の外に吐き出しましょう！**

**心身のバッテリーがあがってしまったように、適宜、休養を入れる事は大切です。**

**たまには愚痴も良い**

五月病を乗り越える上で、重要な点として、不満や辛いことなどを話す機会を持つことです。同じような環境の仲間同士で愚痴を言い合ったりすると、心が軽くなるものですが、「話す」ことは心の病気の基本的な心理療法です。

話すこと自体に、気持ちや軽くする働きがあり、他人の意見を知ることは自分の問題を新しい角度から見ると、けにもなります。

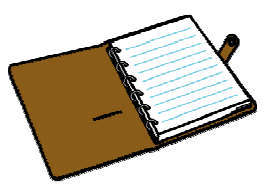


- 心身のスランプ状態の克服には**
- 睡眠時間を確保する。
  - 栄養バランスの取れた食事を規則正しく摂る。
  - 仲間と話す、コミュニケーションの機会を大切に。

**基本的には自力で乗り越えられる**

「気持ちや冴えず、何もする気がしない」「イライラして物事に集中できない」などの症状の為に、仕事や勉学に身が入らず、会社や学校へ行くのが苦痛で、日常生活に深刻な支障が生じる事があります。しかし、五月病の多くは、心身の一時的なスランプ状態であり、自力で乗り越えられるものです。

ただ、心身のスランプ状態が長く続くと心の病気になるてしまい、心理療法、薬物療法などの治療が必要な場合もあるので注意してくださいね。



### 頑張るママさん 小さなメッセージ

読者の皆様お元気ですか。いつもニュースレターをご愛読下さりありがとうございます。桜前線が通過したら新緑の季節です。外に出てフイトンチッド大気を身体いっぱいに取り込みたくありません。

さて、最近テレビの食べ歩き番組を観ていると気になることが。それは、タレントさんの箸の持ち方や使い方。「嫌いな箸」といわれるような箸使いを目にする、美味しそうな料理よりそちらの方が気になってしまいます。きつとデリケートなことだからそつとしていいのか、でも誰かが言ってあげた方がよいのに...とも思っています。自分の所作を確かめる丁度良い機会だと思おうようにしようかな。とつても悩ましいですね。(苦笑)

今年も三分の一が過ぎたことになるのですが、スポーツの話題で持ちきりでしたね。日本人が活躍するとなぜか元気がもりもり湧いてきます。ブラジルで開催されるサッカーワールドカップもいよいよ開幕です。もっとわくわくしたい欲ばりな筆者です(笑)

### 実践 健康のミニ情報

#### 朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう

不規則な生活を送っていると体内リズムが乱れたり、体内時計がくったりしませんか？ そのような方は、朝ごはんをしっかり食べることを心がけてみましょう。

朝ごはんを食べることで、体内時計をリセットする効果があります。朝、空っぽの胃が食事で膨らむと、自動的に腸が刺激されて便意をもよおし、体を目覚めさせることができます。



**「子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門」**  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
**近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328**

**漢方百草園薬局**

漢方百草園薬局 検索

### 読めば トクする 裏ワザ大百科

#### おいしい裏ワザ紹介！

**【いちごを美味しく食べる裏技】**

イチゴのヘタを取ってから流水で洗うと、水っぽくなり、ビタミンも水に溶け出してしまふので、洗ってからヘタを取るようにすると、おいしく食することが出来ます。



**【すっぱいミカンを甘くする裏技】**

酸には衝撃に弱いという性質があるので、酸っぱいミカンを自転車のカゴなどに入れておくなどして、適度に衝撃を与えると、酸の量が少なくなるのに対して糖分の量は変わらないので、食べやすくなります。

**【スーパーの冷奴を美味しく食べる裏技】**

冷奴を食べる前に、一度熱湯に通して1分ほどゆでてから冷やすと、買ってきたままの豆腐を食べるよりも、豆腐の味がよりよく味わえて、おいしく食べる事が出来ます。





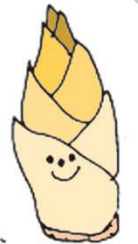
## たけのこと春キャベツの煮物

材料 (4人分)

たけのこ水煮	1本
油揚げ	1枚
キャベツ	1/2個
めんつゆ	50cc
油	小さじ1

### たけのこ

香が同いたけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カリウム、ビタミンB1・B2、C、Eなども含まれます。水煮たけのこの白い部分はアミノ酸とタンパク質のチロシン。チロシンを摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、気力アップに効果!



つくりかた

1. たけのこ、油揚げ、キャベツを太めの千切りにする。
2. たけのこ→油揚げ→キャベツの順に炒める。
3. キャベツのシャキシャキ感を残して、めんつゆをまわしかけ、少し煮詰めたらできあがり!



さっと手早く炒めるのがポイント!



キャベツ

やわらかキャベツがシャキシャキ!

## 雑学の小部屋

飲食店でのお会計のときなぜ「おあいそをお願いします」と言うの?

これは、「愛想を持った接客を終わらせる」という意味の店側の業界用語がお客さんにまで広まって使われ続けているからです。

明治時代、店員同士が「お勘定を貰って」と言うと、失礼だろうということで、「お勘定を貰って」の代わりに「お愛想を済ませて」と言うようになった。それを聞いたお客さんがマネして定着したようです。



## 旬の食材と栄養成分「かつお(鯉)」

初夏に捕れるかつおを「初がつお(1~2kg程度)」、秋に捕れるかつおを「戻りかつお(3~5kg程度)」といいます。初がつおは、さっぱりとした味が特徴です。

旬は、初がつおが5~6月頃です。栄養成分は、たんぱく質やビタミンB群・Dが豊富です。

血合いに鉄分が含まれています。タウリンや不飽和脂肪酸のEPA・DHAなども含んでいます。タウリンは、コレステロール値

を下げ、肝臓の機能を高める働きをします。また、タウリンはビタミンB群とともに疲労を回復させる効果があります。ビタミンDが骨を丈夫にします。鉄分は、貧血の予防、改善に働きます。EPAやDHAは、血液をサラサラにする・アレルギー症状を緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。さらにDHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させる効果があります。

実は、EPAやDHAの含有量は、戻りカツオの方が多いです。



## 知ったかぶり生活情報「電動アシスト自転車で体力アップを！」

“電動アシスト自転車”という名前は知っているけれど、一度も乗ったことがない、どんな種類があるかわからないという方のために、電動アシスト自転車の基礎知識と健康面でのメリットについて紹介しましょう。



電動アシスト自転車には、モーターとバッテリーが搭載されており、ペダルをこぎ出すとモーターの動力によって電動アシスト力が働く仕組みになっています。自転車をこぎ出してから、ペダルを踏む力に応じてアシストするため、“こがなくても進む”バイクとは異なりますが、普通の自転車と比べると、驚くほどの軽さです。いこげるのが魅力。電動アシスト力が切れても、普通の自転車として走ることができます。もちろん、道路交通法上の扱いは自転車と同じなので運転免許は必要なく、誰でも乗ることができます。

これまでは、ペダルをこぐ力とアシストする力が1:1でしたが、2008年の「アシスト規制の緩和」によって、1:2に改訂され、より

楽に走れるようになりました。とはいえ、「スピードが出過ぎてしまうのでは?」という心配は無用。スピードが出るほど、アシスト力は弱くなり、時速24km以上のスピードになると、電動アシストシステムは働かないシステムになっています。ゆっくり走るほどにアシスト力が働いて助けてくれるというわけですね。



そんな電動アシスト自転車が活躍するのは、普通の自転車では足の負担がかかる上り坂や向かい風の時。また

重い荷物を積んだ時。通園や買い物など子どもを乗せて走るときにも、普通の自転車よりもぐっと楽になります。

### 電動アシスト自転車は有酸素運動に最適!

ハンドルの液晶スイッチは電池の残量や走行モードを表示するので安心して長距離を走ることができます。こぐ力を助けてくれる電動アシスト自転車では、楽をしてしまっただけで運動にならないのではと考える人も多いことでしょう。



ところが、意外なことに、電動アシスト自転車は健康面でのメリットがあるのです。それは、スピードを出すほどアシストしなくなるため、「ゆっくり長く走れる」という特徴を生かし、無理なく有酸素運動を続けられるということ。有酸素運動とは、酸素を普段よりも多く取り込みながら行う楽しみながらできる運動です。酸素を充分に取り込んで、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼しゆっくりとエネルギーを生み出します。疲労原因の乳酸が体内に蓄積しづらく、運動の途中からエネルギー源が徐々に体脂肪に切り替わっていくので、「脂肪燃焼」に役立つといわれています。

長く走れること=遠くまで行けること。景色を楽しみながら、これまで足を延ばしたことの無いところまで走って行きながら、有酸素運動できるなんてちょっとワクワクしませんか。



## この「カタカナ語」の意味わかりますか?

社会的な善悪の理解のない態度を、モラルがない態度と表現する事があります。広く浸透している表現ですが、言葉の意味を再度確認してみましょう。元々は英語であり、“moral”と表記されます。

### 「モラル」とは、「倫理、道徳、良識」という意味

- 英語での意味も、日本語と同様に倫理上、道徳、善悪の判断に関係するといったものです。なお、語源はラテン語の“moralis”であるといわれています。